

Peixe empanado frito com batatas fritas (Fish and Chips)

Ingredientes:

- 4 filés de peixe (peixe que tenha a “carne” firme)
- +/- 180 g de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- +/- 1 xícara de cerveja (para esta receita foi usada a cerveja clara)
- Suco de 1/2 limão para a mistura da massa que vai empanar o peixe e o suco da outra metade para temperar o peixe
- Sal e pimenta do reino a gosto
- Farinha de trigo extra para passar nos filés de peixe antes de empanar
- +/- 1 1/2 kg batatas
- Óleo para fritar

Modo de preparo:

1. Lave as batatas. Descasque-as e corte-as tipo barrinhas finas. Seque-as completamente com um pano limpo ou papel toalha. Reserve. (Se quiser coloque as batatas no congelador até o momento de fritar.)
2. Tempere os filés de peixe com o suco de 1/2 limão, pimenta do reino e sal. Deixe-os no tempero por mais ou menos 10 minutos, mas vire-os de vez em quando para pegar o gosto do tempero.
3. Prepare a mistura da massa colocando a farinha de trigo, o bicarbonato de sódio, sal e pimenta do reino em uma tigela grande. Adicione a cerveja gradualmente enquanto mexe ao mesmo tempo até obter uma massa espessa e homogênea. Adicione a outra metade do suco de limão e

misture bem novamente. Reserve.

4. Em uma panela, aqueça o óleo para fritar.
5. Enquanto o óleo aquece, escorra o excesso de líquido do tempero nos filés de peixe. Coloque um pouco de farinha de trigo em um prato e passe cada filé de peixe na farinha (isto é muito importante para a mistura da massa aderir melhor).
6. Um de cada vez, mergulhe cada filé enfarinhado na mistura feita com cerveja até que fique completamente coberto, sacuda para eliminar o excesso e coloque imediatamente no óleo quente para fritar. Faça o mesmo com os outros filés mas sem deixar que fiquem muito perto um do outro na panela. Frite-os por cerca de 6 minutos ou até que estejam bem dourados. Retire os que estiverem prontos e coloque em um prato grande com papel toalha.
7. Agora pegue as batatas reservadas e comece a fritá-las até ficarem douradas e crocantes. Coloque-as em um prato ou tigela grande com papel toalha.
8. Sirva o peixe e as batatas com sal e vinagre. (O tradicional "Fish and Chips" é servido enrolado em folha de jornal e com sal e vinagre de malte.)

Rendimento: 4 porções.

Macarrão com camarão

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola, picada
- 4 dentes de alho, picados
- Pimenta calabresa (em flocos) a gosto
- 1/4 xícara de vinho branco

- 6 tomates, sem sementes e picados
- 1/2 colher de chá de orégano
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 500g de camarões, limpos e sem casca
- 1/2 xícara de ervas frescas (salsa e manjericão), picadas
- 500g de qualquer tipo de macarrão longo (nesta receita foi usado o Linguine)

Modo de preparo:

1. Aqueça o óleo na panela, adicione a cebola e refogue por aproximadamente 5 a 7 minutos ou até ficarem macias.
2. Adicione o alho e a pimenta calabresa (em flocos) e refogue por aproximadamente 1 minuto.
3. Adicione o vinho branco e deixe cozinhar por 5 minutos.
4. Adicione o tomate e o orégano e cozinhe por aproximadamente 15 minutos ou até que o molho comece a engrossar,
5. Enquanto isso, cozinhe o macarrão na água e sal até que fique “al dente”.
6. Tempere o molho de tomate com sal e pimenta do reino a gosto.
7. Acrescente os camarões ao molho de tomate e deixe cozinhar por aproximadamente 2 a 3 minutos de cada lado, ou o tempo que for necessário para cozinhareem.
8. Retire o molho de tomate do fogo. Adicione a salsa e o manjericão e misture.
9. Escorra o macarrão e misture com o molho de tomate.
10. Sirva.

Rendimento: 4 porções.

Peixe empanado assado

Ingredientes:

- 1 colher de chá de raspas de limão
- 1 xícara de farinha de rosca (pão)
- 1 colher de chá de páprica
- 2 colheres de chá de salsa bem picada
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 4 a 6 filés de peixe (peixe branco e firme)
- 100g de manteiga derretida
- Fatias de limão para decorar
- Manteiga, óleo ou azeite de oliva para untar assadeira

Modo de preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 200 ou 220°C.
2. Misture a farinha de rosca, a salsa, a páprica, as raspas de limão e uma pitada de sal em um prato raso.
3. Tempere os filés de peixe com sal e pimenta do reino a gosto, e depois mergulhe-os na manteiga derretida.
4. Escorra cada filé e passe-os na farinha de rosca, pressionando a mesma para aderir.
5. Coloque os filés de peixe em uma assadeira levemente untada e revestida com papel alumínio ou papel vegetal (ou manteiga) próprio para culinária.
6. Regue os peixes com o restante da manteiga derretida.
7. Asse de 20 a 25 minutos ou até que, espetando com um garfo os filés pareçam assados.
8. Sirva com fatias de limão.

Rendimento: 3 a 4 porções.

Acarajé

Ingredientes do acarajé:

- 1kg de feijão fradinho
- 3 cebolas grandes picadas
- Sal a gosto
- Azeite de dendê para fritar

Ingredientes do recheio:

- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê
- 500g de camarão seco picado
- 1 cebola picada
- 2 tomates sem peles e sem sementes, picados
- Sal, cheiro-verde, coentro e pimenta malagueta picados e a gosto

Modo de preparo do recheio:

1. Em uma panela, frite o alho no azeite de dendê até dourar.
2. Acrescente os demais ingredientes e cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até que os tomates se desmanchem e sequem.

Modo de preparo do acarajé:

1. Deixe o feijão de molho em água por um dia. Depois, escorra, retire as peles e bata no liquidificador (ou processador de alimentos), junto com as cebolas e o sal, até ficar cremoso. Reserve.
2. Coloque o azeite de dendê em uma frigideira funda (ou tacho) e deixe esquentar o suficiente (não muito quente) para fritura. (Se o azeite estiver muito quente, os acarajés podem ficar com a massa crua por dentro).
3. Com o auxílio de duas colheres grandes, pegue um pouco da massa de feijão e molde a mesma entre as duas colheres. Vá colocando cada parte moldada direto na frigideira (ou tacho) com azeite e deixe fritar até dourar os dois lados.
4. Retire os acarajés que já estiverem dourados usando uma escumadeira e coloque-os em papel toalha para escorrer o excesso de azeite.

Modo de servir:

1. Corte os acarajés enquanto ainda estão quentes e coloque um pouco do recheio de camarão dentro.
2. Sirva envolto com papel (como as baianas de acarajé fazem) ou em prato raso.

Rendimento: mais ou menos 24 porções.

Obs1.: O feijão fradinho próprio para acarajé pode ser encontrado já pronto em algumas feiras. Isto poupa um pouco do trabalho para preparar os acarajés.

Obs2.: Quando for modelar os acarajés com as duas colheres, mantenha uma vasilha de água próxima para molhar as colheres. Usar as colheres úmidas facilita na modelagem e evita resto de massa nas colheres.

Obs3.: Se quiser preparar um vatapá simples, veja a receita [aqui](#).

Camarão empanado com coco

Ingredientes:

- 1 ovo
- 1/2 xícara de farinha de trigo
- 2/3 xícara de cerveja
- 1 1/2 colheres de chá de fermento em pó
- 1/4 xícara de farinha de trigo
- 2 xícaras de coco seco ralado (em saquinho, de preferência o que já vem adoçado)
- 24 camarões grandes ou aproximadamente 40 camarões pequenos a médios, limpos e descascados (deixe a cauda para manusear na hora de fritar)
- 3 xícaras de óleo vegetal para fritar

Modo de preparo:

1. Em uma tigela média, misture o ovo, 1/2 xícara de farinha de trigo, a cerveja e o fermento em pó. Em outra tigela coloque 1/4 xícara farinha de trigo. Em uma outra

tigela coloque o coco seco.

2. Segure o camarão pelo cauda, passe apenas na farinha de trigo que está em uma das tigelas e sacuda o excesso. Em seguida, mergulhe o camarão na mistura com ovos/cerveja e deixe escorrer o excesso. Por último, passe o camarão no coco. Coloque os camarões já empanados em uma assadeira forrada com papel manteiga ou vegetal próprio para culinária.
3. Coloque a assadeira com os camarões no congelador por 15 minutos, ou leve à geladeira por 30 minutos.
4. Quando estiver perto de retirá-los do congelador (ou da geladeira), comece a preparar o óleo para fritar (aqueça a 180º C em uma panela funda).
5. Frite os camarões em lotes de pequena quantidade, por 3 a 5 minutos ou até que dourem. Durante este tempo, vire-os, se necessário, para dourar por completo. Retire os camarões e coloque-os em um prato grande com papel toalha para escorrer.
6. Sirva quente com [Molho doce e picante de manga](#) ou [Molho com geléia de laranja e gengibre](#), ou outro molho agridoce ou de sua preferência.

Rendimento: 4 porções.

[Camarão frito apimentado](#)

Ingredientes:

- 1/2 Kg de camarão (fresco ou descongelado, limpo e descascado, mas mantendo a ponta da “calda”)

- 1 maço de coentro (1 a 2 xícaras) picado, incluindo os talos
- 10 a 12 dentes de alho picados
- 1 a 2 pimentas (pode ser pimenta de cheiro ou outra que prefira) picadas
- 1/2 xícara de cebolinha verde picada
- 1 colher de chá de pimenta calabresa
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 ovo
- 1 copo de água gelada
- 2 a 3 colheres de sopa de óleo ou azeite de oliva para refogar
- Óleo para fritar
- Sal a gosto

Modo de preparo:

1. Estando o camarão já limpo e descascado, tempere-os com um pouquinho de sal (não muito porque antes de finalizar a receita será adicionado mais um pouco de sal). Reserve.
2. Coloque as 2 ou 3 colheres de sopa de óleo (ou azeite de oliva) para aquecer um pouco em uma frigideira antiaderente. Adicione a pimenta (pimenta de cheiro ou outra que prefira) e refogue por 1 minuto.
3. Em seguida, adicione o alho e a pimenta calabresa e refogue por mais 1 minuto. Depois, adicione a cebolinha verde. Certifique-se de manter os ingredientes em movimento, mexendo sempre. Reduza o fogo o necessário para evitar que alho queime.
4. Quando o alho estiver dourado, acrescente o coentro e continue a mexer os ingredientes, sempre em fogo baixo, até reduzir ao máximo a umidade na mistura, mas sem deixar o alho queimar. Quando reduzir bem a umidade, retire a frigideira do fogo e reserve.
5. Em uma panela, aqueça o óleo (o suficiente para fritar o

- camarão).
6. Enquanto o óleo aquece, em uma tigela, bata o ovo, adicione a água gelada e misture tudo à medida que adiciona aos poucos a farinha de trigo. Misture bem. Teste se o óleo está no ponto para fritura salpicando um pouco da massa no mesmo. Se, ao fazer isso, a massa “chiar” no óleo e depois flutuar, então o óleo está no ponto.
 7. Segurando o camarão pela ponta da calda, mergulhe um de cada vez na massa, sacuda um pouco para pingar o excesso e vá colocando espaçadamente no óleo para fritar. Frite-os por 3 a 4 minutos, virando uma vez. Não coloque muitos camarões de uma só vez para fritar, porque eles podem grudar um no outro. Quando os camarões estiverem dourados, retire-os do óleo e escorra em papel toalha. (Obs.: O “1º lote” de camarões deve ser colocado direto na frigideira reservada com a mistura refogada de pimenta. O “lotes” subsequentes, devem ser colocados no papel toalha.)
 8. Depois que terminar de fritar todos os camarões, adicione-os à mistura de pimenta reservada, juntamente com o “1º lote” dos camarões, e volte a frigideira ao fogo, mas fogo baixo. Polvilhe o sal a gosto e misture os camarões delicadamente à mistura de pimenta. Retire do fogo e sirva imediatamente.
 9. Sirva acompanhado de arroz branco.

Rendimento: 3 a 4 porções.

Camarão ao alho e manteiga

Ingredientes:

- 900g a 1kg de camarão (limpo, inteiro, com casca e com ou sem a cabeça)
- 2 colheres de sopa de salsa bem picadinha
- $\frac{1}{2}$ xícara de manteiga
- 4 colheres de sopa de alho picado
- 1 xícara de refrigerante de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

1. Coloque o camarão e o refrigerante de limão em uma tigela e deixe "temperar" por aproximadamente 10 minutos.
2. Derreta a manteiga em uma panela, deixe aquecer um pouco, adicione o alho e frite até dourar. (Atenção: cuidado para não queimar o alho.)
3. Acrescente o camarão (apenas o camarão, mas reserve o líquido com o refrigerante de limão) e cozinhe até ficar com uma cor alaranjada.
4. Adicione o restante do líquido com o refrigerante de limão e deixe-o evaporar completamente.
5. Polvilhe a salsa e adicione a pimenta do reino e o sal a gosto.
6. Sirva quente.

Rendimento: 6 porções.

Obs.: Sirva com arroz branco.

Peixe à parmegiana

Ingredientes:

- 4 filés de pescada (ou outro peixe de consistência firme)
- Suco de $\frac{1}{2}$ limão
- 1 dente de alho picado
- Sal a gosto
- $\frac{1}{2}$ xícara de farinha de trigo
- 1 ovo batido
- 1 xícara de farinha de rosca
- Óleo para fritar
- 1 xícara de molho de tomate
- 1 xícara de mussarela ralada no ralo grosso
- 1 tomate cortado em fatias finas
- 1 colher de sopa cheia de manjericão picado
- Azeite de oliva para regar (opcional)

Modo de preparo:

1. Lave os filés de pescada e escorra. Tempere com sal, limão e alho. Deixe no tempero por 10 minutos ou um pouco mais.
2. Passe os filés na farinha de trigo, depois no ovo batido e, por último, na farinha de rosca.
3. Numa frigideira, aqueça bem o óleo e frite os filés dos dois lados. Depois coloque-os em um prato com papel toalha para absorver qualquer excesso de óleo.
4. Num refratário, espalhe um pouco do molho de tomate e

disponha os filés e, por cima destes, espalhe o restante do molho e a mussarela ralada. Coloque as fatias de tomate por cima da mussarela e salpique com o manjericão. Se quiser, regue com um pouquinho de azeite de oliva.

5. Leve ao forno preaquecido (a 220°C) até que a mussarela derreta.
6. Sirva logo em seguida.

Rendimento: 4 porções.

Moqueca de peixe

Ingredientes:

- 1 e $\frac{1}{2}$ kg de peixe em postas (pescada amarela, bagre ou outro peixe com a carne firme)
- 1 limão para “lavar” o peixe
- 1 limão para temperar o peixe
- 1 pimentão verde cortado em rodela
- 1 cebola grande cortada em rodela
- 1 a 2 tomates sem sementes, cortados em rodela
- $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ xícara de azeite de oliva
- 1 garrafa de 200ml de leite de coco de boa qualidade
- $\frac{1}{4}$ ou $\frac{1}{2}$ xícara de azeite de dendê
- Pimenta vermelha a gosto (ou molho de pimenta picante)
- Bastante coentro picado para polvilhar antes, e depois quando o peixe estiver quase pronto
- Sal a gosto
- Pimenta branca ou pimenta do reino para temperar o peixe

Modo de preparo:

1. Use um limão para “lavar” o peixe. Depois tempere o peixe com o outro limão, sal e pimenta branca.
2. Coloque o peixe em uma frigideira, cubra com rodela de pimentão, cebola e tomates.
3. Regue com azeite de oliva, leite de coco e azeite de dendê.
4. Junte um pouco de molho de pimenta ou pimentas vermelhas inteiras, polvilhe com um pouco do coentro picado, tampe a panela e leve ao fogo para cozinhar.
5. Depois de 10 minutos, coloque o sal a gosto, o resto do coentro e um pouco do líquido (com limão, sal e pimenta branca) que temperou o peixe e cozinhe mais um pouco até o peixe ficar no ponto.
6. Sirva com arroz branco.

Peixe com leite de coco

Ingredientes:

- 8 pedaços de filé de peixe
- 3 colherinhas de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 2 dentes de alho amassados ou picados
- 1 limão para lavar os pedaços de peixe
- 1 limão para temperar os pedaços de peixe
- 1 tomate em rodela
- 1 cebola em rodela
- 1/2 pimentão verde em rodela
- 3 colheres azeite de oliva
- Coentro picado

- 1 vidro de leite de coco

Modo de preparo:

1. Lave os pedaços de peixe com 1 limão, depois limpe e tempere com sal, alho amassado e caldo de 1 limão. Deixe os pedaços de peixe no tempero por mais ou menos 1 hora, virando os lados sempre.
2. Coloque os pedaços de peixe em uma caçarola com o azeite oliva, o tomate, a cebola e o pimentão e um pouco do tempero que estava o peixe.
3. Coloque por cima o leite de coco, deixe ferver, depois abaixe o fogo, coloque o coentro e tampe a panela para terminar de cozinhar o peixe, 10 a 20 minutos. Preste atenção para que o peixe não cozinhe demais.